



A1.16 Tägliche Routinen

- Parle de ta routine quotidienne.
- Parlez des habitudes.

Das Leben	<i>(La vie)</i>	Träumen	<i>(Rêver)</i>
Täglich	<i>(Quotidien / Quotidienne)</i>	Sich anziehen	<i>(S'habiller)</i>
Aufstehen	<i>(Se lever)</i>	Sich waschen	<i>(Se laver)</i>
Duschen	<i>(Prendre une douche)</i>	Sich rasieren	<i>(Se raser)</i>
Frühstücken	<i>(Prendre le petit-déjeuner)</i>	Sich die Zähne putzen	<i>(Se brosser les dents)</i>
Fernsehen	<i>(Regarder la télévision)</i>	Sich die Haare kämmen	<i>(Se peigner les cheveux)</i>

1. Dialogue: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit

- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(Comment fais-tu pour arriver au travail si tôt et pourtant être en si bonne forme ?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie. *(Ma routine du matin m'aide beaucoup. Ma journée commence chaque jour de la même façon, c'est pourquoi j'ai de l'énergie tous les jours.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen. *(Tu veux me raconter ta routine du matin ? Je trouve difficile de me lever le matin.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste. *(D'accord. Le plus important, c'est : je me lève tout de suite quand le réveil sonne. Je n'appuie jamais sur le bouton snooze.)*
- Matthias:** Und danach? *(Et ensuite ?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Ensuite, je me lave le visage à l'eau froide, je m'habille et je vais sur le balcon.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(Pourquoi vas-tu sur le balcon ?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie. *(Pour me réveiller complètement. La lumière du soleil me donne de l'énergie.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag? *(Et tu fais ça tous les jours ?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr. *(Oui, tous les jours. Parfois, je prends encore un petit-déjeuner, mais souvent je ne mange mon premier repas qu'à 12 h.)*

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen?
 - a. Sie duscht sofort kalt.
 - b. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
 - c. Sie sieht zuerst fern.
 - d. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon?
 - a. Sie telefoniert dort mit Matthias.
 - b. Sie träumt dort noch ein bisschen.
 - c. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
 - d. Sie putzt dort ihre Zähne.

1-b 2-c



2. Grammaire: Verbes pronominaux

Les verbes pronominaux doivent être utilisés avec un pronom réfléchi.

1. Le pronom réfléchi est le plus souvent à l'accusatif, mais parfois aussi au datif.
2. L'emploi du cas dépend du verbe. Exemple : se brosser les dents (Zähne putzen) -> toujours avec le datif.

freuen (mit Akkusativ)

Ich freue **mich** (*Je me réjouis*)

Du freust **dich** (*Tu te réjouis*)

Er freut **sich** (*Il se réjouit*)

Wir freuen **uns** (*Nous nous réjouissons*)

Ihr freut **euch** (*Vous vous réjouissez*)

Sie freuen **sich** (*Ils/elles se réjouissent*)

putzen (mit Dativ)

Ich putze **mir** (die Zähne) (*Je me brosse (les dents)*)

Du putzt **dir** (*Tu te brosses*)

Sie putzt **sich** (*Elle se brosse*)

Wir putzen **uns** (*Nous nous brossons*)

Ihr putzt **euch** (*Vous vous brossez*)

Sie putzen **sich** (*Ils/elles se brossent*)

1. Ich freue _____ auf das Wochenende.
a. dich b. sich c. mir d. mich
2. Du putzt _____ jeden Morgen die Zähne.
a. dein b. dir c. dich d. mich
3. Er kämmt _____ vor der Arbeit die Haare.
a. mir b. sich c. sein d. ihn
4. Wir ziehen _____ schnell an und gehen dann zur U-Bahn.
a. wir b. mich c. euch d. uns

1. mich 2. dir 3. sich 4. uns

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|---|---------------------------------|
| a. Ich stehe jeden Tag um sieben auf | 1. und ziehe mich danach an. |
| b. Nach dem Sport dusche ich kurz | 2. und frühstücke dann schnell. |
| c. Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne | 3. und gehe dann früh ins Bett. |
| d. Abends sehe ich oft fern | 4. und kämme mir die Haare. |



1-b: Je me lève tous les jours à sept heures et je prends ensuite rapidement mon petit-déjeuner. **2-a:** Après le sport, je prends une douche rapide et je m'habille ensuite. **3-d:** Avant le travail, je me brosse les dents et je me peigne les cheveux. **4-c:** Le soir, je regarde souvent la télévision et je me couche ensuite tôt.

2. Affichage au bureau : routine du matin et réunion (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: putzen, auf, Frühstückten, stehen, ziehen, rasieren, duschen, waschen

Bitte planen Sie Ihre Zeit am Morgen: Unser Team-Meeting beginnt um 8:30 Uhr im Raum 3B. Wer im Büro _____ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. _____ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und _____ deshalb früh _____. Vor der Arbeit _____ sie sich, _____ sich die Zähne und _____ sich an. Wenn Sie sich im Bad _____ oder die Haare kämmen, achten Sie bitte auf Sauberkeit und Ordnung.

Veillez planifier votre temps le matin : notre réunion d'équipe commence à 8 h 30 dans la salle 3B. Ceux qui souhaitent se doucher au bureau peuvent utiliser la douche au 2e étage. Veuillez apporter votre propre serviette. Dans la cuisine, du café et de l'eau sont à disposition. Veuillez prendre le petit-déjeuner uniquement dans la cuisine.

De nombreuses collègues viennent à vélo et se lèvent donc tôt. Avant le travail, ils se lavent, se brossent les dents et s'habillent. Si vous vous rasez dans la salle de bain ou vous peignez les cheveux, veuillez veiller à la propreté et à l'ordre.

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

1. Wann frühstückt Jana?
(À quelle heure Jana prend-elle son petit-déjeuner ?)
 - a. Um halb acht
 - b. Im Büro
 - c. Vor sieben Uhr
2. Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen?
(Que fait Markus en premier après s'être levé ?)
 - a. Er sieht fern.
 - b. Er wäscht sich.
 - c. Er frühstückt direkt.



4. Choisissez la bonne solution

1. Unter der Woche _____ ich um 6:30 Uhr auf. (*En semaine, je me lève à 6 h 30.*)
a. steht b. stehen c. stehst d. stehe
2. Vor der Arbeit _____ er schnell. (*Avant le travail, il se douche rapidement.*)
a. dusche b. duschst c. duscht d. duschen
3. Im Bad _____ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. (*Dans la salle de bain, je m'habille en silence, parce que ma colocataire dort encore.*)
a. zieht b. ziehen c. ziehe d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Im Büro: zu spät gekommen

Nina (Kollegin): Tom, alles gut? Du bist heute spät.
(*Tom, tout va bien ? Tu es en retard aujourd'hui.*)

Tom (Kollege): 1. _____

Nina (Kollegin): Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?
(*Et ensuite ? Quelle est ta routine du matin ?*)

Tom (Kollege): 2. _____

b. Mitbewohner: Bad am Morgen

Laura (Mitbewohnerin): 3. _____

Markus (Mitbewohner): Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.
(*D'accord. Je me lève aussi tous les jours à sept heures et je me rase rapidement.*)

Laura (Mitbewohnerin): 4. _____

Markus (Mitbewohner): Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.
(*Oui, pas de problème. Je m'habille et je prends mon petit-déjeuner d'abord, puis tu vas dans la salle de bain.*)

Exemples de réponses:

1. Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt. 2. Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell. 3. Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen. 4. Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du bist neu im Team. In der Kaffeeküche fragt ein Kollege: „Wann stehst du normalerweise auf?“ Antworte kurz und freundlich. (Verwende: aufstehen, um ... Uhr, meistens)

2. Du übernachtet bei einer Freundin / bei einem Freund. Am Morgen ist das Bad besetzt. Sag kurz, was du jetzt machen willst. (Verwende: duschen, gleich, warten)

7. WhatsApp

Hi! Ich bin **Linda**

Ich komme morgen schon um 8:00 ins Büro. Ich stehe um 6:30 auf, **dusche** kurz und **frühstücke** zu Hause.

Wie ist deine **Morgenroutine**? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Kannst du morgen auch um 8:00 da sein? Dann trinken wir kurz zusammen Kaffee.



Rédigez une réponse appropriée: *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

Verbes importants	Aufstehen (<i>se lever</i>)	Duschen (<i>doucher</i>)	Sich anziehen (<i>s'habiller</i>)	Sich waschen (<i>se laver</i>)
	Präsens	Präsens	Präsens	Präsens
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an	wasche mich
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an	wäschst dich
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an	wäscht sich
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an	waschen uns
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an	wascht euch
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an	waschen sich